

DİNGİN VE BERRAK

James Low

Freiburg, 23 Haziran 2006

Sarah Allen tarafından yazıya döküldü.
Rob Dowling tarafından düzenlendi.
Tercüme: Özden Atik
Türkçe Düzenleme: M.Mert Çelebi - Mesut ÜK

Alıntılar

“...Zihnimizin kendisine doğru çekildiği seçici dikkatimiz, belirli imgeler ve kimlikler oluşturmaya başlıyor. Bu demek oluyor ki zihnin hareketi dünyamızı yaratıyor. Sessizce oturup varoluş sürecimize daha çok iştirak ettikçe varoluşumuzun her yönünün aslında zihinsel olduğunu daha çok görmeye başlayabiliriz.”

“...Düşüncelerimize güvenebilir miyiz? Kesinlikle hayır. Düşünceler geliyorlar ve gidiyorlar. Onlar gerçek hikayeler anlatıyormuş gibi görünen şu güzel motiflenmeleri yaratan enerji devinimleridir. Ancak bu motiflenmelerin anlattığı hikayeler yalnızca dinamik hareket bağlamında geçerlidir.”

“...Meditasyonun amacı, gelip geçici deneyimin her anında önsel olarak daima hâlihazırda burada olan açık deneyimci, saf farkındalık olarak daha fazla mevcut kalabilmemizi desteklemektir.”

“...Zihnin saflığı dingindir, çünkü hiçbir şey onu rahatsız edemez. O dokunulmaz, lekelenmez ve olan hiçbir şey tarafından kirlenmezdir.”

Bu akşam, Budist meditasyonun bazı temel ilkelerine bakmak için biraz vaktimiz olacak ve bunu “dingin ve berrak” teması bağlamında yapacağız. Şeyler dinginken onları rahatsız

etmek kolaydır. Şeyler berrak olduğunda onları kirletmek, açıklıklarını kaybettirmek kolaydır. Sıradan seviyede dinginlik ve berraklık savunmasız durumdadırlar ve bu varoluşumuzun tabiatı gereğidir.

Geleneksel Budist bakış açısına göre varoluşumuzun işlev gören temeli, bir insan olarak iş görme biçimimiz, ikilik deneyimine kapılmış olmaktır. Bu, şu anlama geliyor ki içeriye bakarak "kendimizi" ve dışarıya bakarak diğer "şeyleri" deneyimliyoruz. Ama tabii ki bu, bu kadar da basit değil, çünkü bazen içimize baktığımızda kendimizi, kendimiz olarak düşündüğümüz ve hissettiğimiz kişiden farklı olarak buluyor ve bazen de dışarıya baktığımızda diğerlerini kendimiz gibi, adeta kendimizin bir parçasıarmışçasına kendimizden ayrılmaz olarak hissediyoruz. Ancak bu durumlarda dahi sahip olduğumuz şey; içerisinde kendimizi karşılaştığımız olaylar ile fiziksel duyularımız, kavramlarımız, duygularımız, hatıralarımız bağlamında ilişki içerisinde duran bir varlık olarak deneyimlediğimiz, iki nokta arasındaki enerji hareketidir.

Normalde kendimizi umutlarımız ve korkularımız, kişisel tarihimiz, başımıza gelen şeyler, hoşlandığımız şeyler ve hoşlanmadığımız şeyler açısından tanımlıyoruz. Kendimizi nereli olduğumuz, hangi dili konuştuğumuz, hangi işi yaptığımız ya da aile yapımızın nasıl olduğu açısından da tanımlayabiliriz. Ancak bu tanımların tümü ilişkiseldir; öznenen nesneye ya da nesneden özneye doğru bir hareketi işaret ederler. Dolayısıyla kendinizi anne, kız, baba, oğul, ağabey ya da abla olarak tanımladığınızda bunların tümü ilişkiyel tanımlardır. Eğer bir çiftçi ya da bir öğretmen, doktor veya marangozsanız, işiniz size onun nasıl yapılacağını öğreten insanlarla, vücudunuzun çalıştığınız malzemeler üzerindeki faaliyetiyle, ürünlerinizi sizden satın alan diğer insanlarla ve ekonomik sistemle ilişki içerisinde. Yani aslında oluşumuz kendi içerisinde kaynaklanmaktan ziyade daima dinamik bir şekilde diğerleri ile birlikte oluşagelişe tabidir. Ancak buna rağmen bizler içerideki ayrı bir "benden" dışarıdaki ayrı dünyaya, ayrı diğerlerine doğru yönelmekte olduğumuza dair bir hisle otonomluk ve ayrılık algımızı sürdürürüz.

Dolayısıyla hakiki oluş biçimimiz, içkin varoluşlara sahip ayrı gerçek varlıklar içermeyen birçok dinamik faktörün süregelen etkileşimi içerisinde anbean tezahür etmek olmasına rağmen bizler, bunu gölgeleyen paralel bir öyküye, bu etkileşimselliğin dışında ve bu etkileşimselliğin türbülansına karşı korunması gereken ayrı bir içkin öz varoluş algısına sahibiz. Budizm'de cehalet/hakikati görmezden gelme denilen şey budur. Bu, şu anlama geliyor ki hayatlarımız hakikatte dinamik, durdurulamaz ve kontrol edilemez bir şekilde dinamik etkileşim alanının dinamik bir parçası olarak ifşa olurken, bizler oluşun hakikatini hikâye örgümüz ile çarpıtıyoruz. Bu, cehalet/ hakikati görmezden gelme biçimi içerisinde "Kendimi tanımlayabilirim", "Nasıl olduğumu bilebilirim", "Kendi kendimi belirleyebilirim" hissiyatına kapılıyor ve dünya ile etkileşimlerimizi manipüle etmek suretiyle tehdit altında hisseden dengemizi korumaya çalışma görevine mahkûm oluyoruz.

Bu kalıbı, şu sıralar Amerika örneğinde görebiliriz. Buraya gelirken uçakta bir habere denk geldim. Habere göre, George Bush Avrupalı liderlerle görüşüyor ve kendisine, Avrupa'da Amerika'nın dünyanın en büyük istikrarsızlaştırıcı gücü olarak görüldüğüne dair bir istatistik sunuluyor. Bunun üzerine üzülüp öfkelenen George Bush ise şöyle diyor; *"Biz dünyaya barış getirmek için mümkün olan her şeyi yapıyoruz - bizler iyi adamlarız!"* Bu bakış açısına göre iyi insanlar ve kötü insanlar var ve eğer kötü insanları yakalayıp hapsederseniz geriye sadece iyi insanlar kalıp sonsuza dek mutlu yaşarlar. Geleneksel Budist tabirlerle bunu şu şekilde anlamlandırabiliriz: Dünyada karşılaştığınız şeylere değin fazla katı bir okumaya sahip olduğunuzda, insanları ve nesnelere kendilerine ait sabit bir içkin öz doğaları varmış gibi gördüğünüzde, bu türden bir güvenciğe sahip olabileceğinizi düşünebilirsiniz. Dolayısıyla birçok insanın zihninde olduğu gibi George Bush'un zihninde

de içkin öz varoluşa sahip ayrı gerçek varlıklar, terörist denilen "gerçekten kötü" insanlar ve teröristlerden korunması gereken terörist olmayan 'gerçekten iyi' insanlar var. Bu bizi şöyle bir fikre götürüyor: Bu ikisini birbirinden ayırabilirsek olan biteni kontrol edebiliriz.

Yine geleneksel Budist bakış açısına göre, bunun ıstırap getirmesi kesindir, çünkü bu bir yanlış okuma, şeylerin gerçekte nasıl olduğuna ilişkin bir yanlış anlamadır. Budist bakış açısına göre her şey nedenlere ve koşullara bağlı olarak ortaya çıkarlar. Şeylerin etrafında onları nihai olarak belirleyen bir mühür yoktur. Şeyler içkin bir öz esasa sahip değildir, onlar sahip oldukları içkin bir kendilik tarafından kendi kendilerini belirlemezler. Neden ve koşullar zincirini unutarak şeyleri bize gördükleri ve bizi etkiledikleri gibi görür, bunu onları nihai olarak belirleyen bir tanımlama olarak ele alırsak sahip olacağımız şey, son derece katı ancak aslında derinlemesine bir biçimde kör bir gerçeklik algısıdır.

Örneğin İngilizler Avustralya dedikleri yeri, özellikle Tazmanya'yı kontrolleri altına aldıklarında ve beyaz yerleşimciler Kuzey Amerika'ya taşındığında uzun süredir orada olan yerli halklarla karşılaşmalarında çeşitli zorluklar yaşadılar. Beyazlar karaya çıkıp balıkçılık ve avlanma bölgelerini istila ettiklerinde yerel halk buna sinirlendi ve mızrakları, yayları ve oklarıyla bölgelerini savunmaya çalıştılar. Ama beyaz insanlar bu yerli insanların ırksal olarak kendilerinden aşağı olduğu bilgisine sahipti ve dolayısıyla gördükleri şey, aşağı yerli insanların üstün beyazlara saldırdıkları idi. Böylece yerliler oldukça kötü ve tehlikeli insanlar olarak tanımlandı. Bu nedenle iyiyi korumak adına, çok zor şartlar altında, zorlu yeni bir ortamda, iyi bir yaşam uğruna çabalayan çalışkan beyazlar için yerliler öldürülmeliydi. Bu süreçte beyazlar daha çok öldürdükçe yerlilerin de daha çok karşılık vermeye başlaması onların ne kadar tehlikeli olduklarının işareti olarak ele alındı. Bu sonrasında yerli halkın ayrılmış bölgelere kapatılmalarına, en kötü ortamlara itilmelerine ve sistematik olarak öldürülmelerine yol açtı. Ancak tüm bunların sebebi de beyaz insanların özellikle kötü olması değildi; zira Budist bakış açısına göre gerçek doğamız, buda doğamız; beyaz, kahverengi, sarı veya yeşil değildir. Sebeplere ve koşullara bağlı olarak, belirli bir zamanda, belirli bir kültürde doğuyor ve orada var olan değerleri benimsiyoruz.

Buradaki mantık şu ki diğer insanları ve diğer şeyleri kendimizden ayrı ve kendi içlerinde belirli ve tanımlayıcı içkin özlere sahiplermiş gibi gördüğümüzde, bu noktada diğerlerini tanımlayan biz olsak dahi bu aldanış, kendimizi içerisinde bulduğumuz en derin hapisane haline geliyor.

Budist bakış açısına göre buna, "bozulmuş veya kirlenmiş göreceli gerçeklik" denir ve çoğu zaman, içerisinde iş gördüğümüz dünya görüşü budur. Bu aldanmış görüşe göre sakin ve berrak olmanın yolu, dışarıdaki rahatsız edici şeyleri ortadan kaldırmaktır. Ancak bunun için ne kadar uğraşırsak uğraşalım ve dışarıdaki rahatsız edici şeyleri ne kadar ortadan kaldırırsak kaldıralım, onlar eninde sonunda tekrar ortaya çıkacaklardır. Dolayısıyla deneyime ilişkin yanlış görüşümüzü bırakmayarak ve onu deneyime tekrar tekrar empoze etmeye çalışarak yanılığımızı sürdürüyoruz. Kendi kaderimizden gerçekten sorumlu olabileceğimizi, hayatımızı kendi şartlarımıza göre yaşayabileceğimizi ve böylece tüm sorunları çözebileceğimizi iddia eden "egonun egemenliği" fantezisine kapılmış durumdayız.

Budist bakış açısına göre bu çok ama çok üzücü bir durumdur. Buda'nın defalarca söylediği gibi, her yerde tüm varlıklar mutluluk bulmak istiyorlar ancak mutluluğu aramak için kullandıkları yöntemler sadece daha fazla soruna sebep oluyor. Dahası, bu sorunun temel kökeni; "Ben içkin bir öze sahip olan ayrı bir gerçek varlığım, diğer insanlar ve yaşanan durumlar da ayrı içkin gerçek varoluşlara sahip ve eğer ben enerjimi diğer insanlar ve yaşanan durumlar üzerine empoze edebilirsem onları istediğim şekle sokabilirim."

inancıdır. Bu inançtan yola çıkarak dinginliğin ve berraklığın etkinlik yoluyla elde edilebileceğini zannedebiliriz. Geleneksel Budist bakış açısı ise bunun tam tersini söylemektedir. Öncelikle yapılması gereken, daima halihazırda var olan dinginlik ve berraklığa açılmaktır ki ancak bundan sonra etkinliğin tabiatını anlamaya başlayabiliriz. Böylece kendimizi, birlikte oluşumun deviniminden ayrı bir gerçek varlığa sahip belirli bir kişi olarak görerek kendimiz için biraz dinginlik ve berraklık yaratmaya çalışmak yerine burada detaylı şekilde açıklayacağım üzere içimize bakarak, hakikatte belirlenmiş içkin bir öze sahip olan ayrı bir gerçek varlık olarak var olmadığımızı, dinginliğin ve berraklığın, tezahürün bir yönü olmaktan ziyade tezahürün zemini olduklarını görebiliriz. Onlar, bizim Buda doğamızın nitelikleridir.

Meditasyonun işlevi, tezahür akışının veçhelerinin sabit ve kişisel kimliğimizin mahali olduğuna ilişkin saplantılı rüyadan uyanmamıza yardımcı olmaktır. Elbette meditasyonun birçok seviyesi vardır. Yüzeysel seviyede meditasyon kendimizi biraz sakinleştirmek, ruh halimizi bir parça değiştirmek için yaptırdığımız bir masaja benzetilebilir. Ne var ki, bu da oldukça faydalı olsa dahi, halen gerçekten var olduğuma (içkin bir öz varoluşa sahip olduğuma) inanarak, meditasyonu kendimi değiştirmek için bir araç veya yöntem olarak kullandığımı gösterir. Geleneksel Budist lisanda bu seviye, ayrı özne ve nesne aleminin ağırlığını, üzerine yapılan duygusal yatırımın bir kısmını kaybetmeye başladığı saf göreceli gerçeklik seviyesi olarak adlandırılır; bu seviyede bir kişi olarak bağlandığım şeylerin birçoğunun, kendimi dünyaya sunma yollarımın birçoğunun iyi olmadığına, etik olmadığına, mutluluk getirmediğine ve bu nedenle de onları değiştirmem gerektiğine ilişkin bir anlayışa sahip olmaya başladım. Geleneğe göre bu iyi karma yaratacaktır. Yani bu ölümden sonra iyi bir yeniden doğuma ve dünyada yaşarken daha hafif bir varlığa sahip olabilmem için zihin akışımda olumlu niyetler ve eğilimler üretir - ancak bu şekilde halen dünyada “kendim” olarak mevcut olmayı sürdürürüm (ayrı benlik yanılgımdan özgürleşmem).

Şimdi Dzogchen görüşüne göre dingin ve berraklığın ne olduğundan biraz bahsedeceğim. Bu görüş göreceli gerçeklik alanında değil, mutlak gerçeklik alanı veya ikiliksizlik alanı denilen, özne ve nesnenin ayrılmadığı alandır. Bunun ilk veçhesi, varsayımlarla dolu olduğumuzu fark etmeye başlamaktır. Bunu, zihnimizi gözlemlemeye başlayarak ve düşüncelerimizin birçoğunun ne denli varsayımsal olduğunu görerek yapabiliriz. Bu şu anlama geliyor ki; kendimizi daima diğerlerine ve kendi kendimize şeylerin nasıl olduğunu söylerken buluyoruz. Kendimizi bunu yaparken yakalamayı başlayabilirsek zihnimizin içinde yaşadığı evi etkin olarak inşa ettiğini görebiliriz. Ve bu evde döşeme, duvarlar, tavan, kapılar, birçok ilginç mobilya ancak pek az pencere vardır. Böylece esas itibarıyla baktığımız kendi içimizde olandır.

Sadece sessizce oturarak kendimizi gözlemlemeye başladığımızda, zihnin hareket ettiğini görürüz. Zihnimizin asla durmadığını kabul ettiğimizde, düşüncelerimizin daima bize bir şey hakkında bir şey anlatıyormuş gibi göründüğünü anlamaya başlayabiliriz. Ancak onlar bu anlatımlarıyla hiçbir şey kurmamaktadırlar. Onlar bir izlenim yaratıyorlar ve bu izlenim nedeniyle dünya hakkında bir fikir sahibi olduğumuz yanılgısına düşüyoruz. Başka bir anlatımla, bir varsayım diğer ilişkili varsayımları, inançları ve karşı inançları zihne çağırıyor ve onlar hep birlikte bir gerçeklik algısı oluşturuyorlar.

Örneğin, burada bir Budist merkezindeyiz. Burası, içerisinde Tibet kültürüne ait kimi şeyler barındıran eski bir Alman binası. Bina inşa edildiğinde bir Tibet Budist merkezi olarak inşa edilmedi. Mimarisi bir Tibet Budist merkezini anımsatmıyor. Bu Budist merkezi, Freiburg'daki geleneksel bir burjuva kasaba evinin içerisine kondurulmuş durumda. Ama biz onun bir Budist merkezi olduğuna inandığımızda, bu düşünce dikkatimizi bu algımızı

doğrulamaya Budist eşyalara çekiyor; onlar figüratif hale gelip dikkatimizin nesnesi oluyor ve diğer şeyler arka plana çekiliyor. Yani zihnimizin kendisine doğru çekildiği seçici dikkatimiz, belirli imgeler ve kimlikler oluşturmaya başlıyor. Bu demek oluyor ki zihnin hareketi dünyamızı yaratıyor. Sessizce oturup varoluş sürecimize daha çok iştirak ettikçe varoluşumuzun her yönünün aslında zihinsel olduğunu daha çok görmeye başlayabiliriz.

Buda birçok kez zihnin şef olduğunu, her şeyin kaynağının zihin olduğunu söyledi. Meditasyon esnasında bedenimizi gözlemlediğimizde, onun bir duyum akışı olduğunu deneyimleyebiliriz. Elbette hafızamızın bedenine, kişisel tarihimizin bedenine, kavramlarımızın bedenine; bedenün doğrudan deneyiminin dolaysızlığını aracılıklarıyla dolaylayarak anlamlandırdığımız, bedenimizle ilgili hikayelere de sahibiz. Dikkatimiz bu hikayelere çevrildiğinde bedenimizi şöyle deneyimleriz: “Bu benim bedenim, bu bedene sahibim, hatta belki de ben bu bedenim.” Ancak bedenün anbean deneyiminin dolaysızlığına açıldığımızda karşılaştığımız, düzenleyici hikayelerimiz aracılığıyla organize edilmiş bir bütün haline getirmeye çalıştığımız bir duyum, duygu, düşünce, algı ve anlar akışıdır.

Bu nedenle en az iki bedenimiz olduğunu deneyimleyebiliriz. Bunlardan biri, dinamik olarak değişen, asla durmayan deneyim akışının bedeni, diğeri ise istikrar ve sürekliliğe sahip gibi görünen bir varsayım, anlatı, tarih ve tahmin bedenidir. Sabit bir kimlik, sahiplik, süreklilik vadeden bu hikâyeye kapıldığımızda kendisini gösteren “Bu benim bedenim, bu bedeni tanıyorum. Gerçek, bir yaşanmış deneyim var ve bu benim bedenim.” düşüncesidir. Böylece ortada kendisini gösteren, gerçekmiş gibi hissedilen güçlü bir iddia vardır - peki bu iddia nerededir? O halihazırda geçip gitmiştir. “Bir kez daha söylüyorum: Bu benim bedenim, biliyorum bu benim bedenim, o her zaman burada!” Ama sonra, duvardaki şu tabloya baktığımı ve daha çok baktıkça ve detaylarla ilgilendikçe, bacaklarıma ilişkin duyumu kaybettiğimi fark ediyorum. Şimdi dikkatimi yeniden bacaklarıma yönlendiriyorum, “Şükürler olsun hala buradalar - sanırım hep buradaydılar!” Görüyoruz ki aslında bir yanda daima sarsılan, hareket eden bir fizyolojik deneyimimiz, duyumsamamız ve iç algımız ve bir yandan da kurtmaya devam etmemiz gereken bir hikayemiz var ve hikayenin sürekliliği algısını koruyabilmemiz için, deneyimi bu hikaye ile tıpkı maya elde etmek için hamur yoğuran bir fırıncı gibi durmaksızın yoğurmaya devam etmemiz gerekiyor.

Şimdi elimizde iki şey var: “Bedenim” olarak tezahür eden deneyim akışının doğrudan deneyimi ve bize bedenimizin sabit bir görünüşü olduğunu söyleyen hikaye. Ancak bu hikayenin kendisi de dinamik ve değişkendir. Ortaya çıkan ve geçip giden düşünce; “*James merak etme, vücudun oldukça durağan, o burada!*” diyor. Düşünce için bunu söylemesi oldukça kolay, çünkü o sadece geçip gidiyor, hiçbir sorumluluğu yok. Komşunun kedisi bahçenize gelip sıçar ve bunu umursamaz, çünkü bahçeniz onun için gelip geçtiği bir yerdir, ama siz umursarsınız çünkü bahçe sizindir ve şimdi içinde pis kokulu kedi boku vardır.

Düşüncelerimize güvenebilir miyiz? Kesinlikle hayır. Düşünceler geliyorlar ve gidiyorlar. Onlar gerçek hikayeler anlatıyormuş gibi görünen şu güzel motiflenmeleri yaratan enerji devinimleridir. Ancak bu motiflenmelerin anlattığı hikayeler yalnızca dinamik hareket bağlamında geçerlidir. Düşünce, kendi içinde her zaman dinamik ve değişen bir şey olmasına rağmen kendisini bize sanki sabit bir şeyi tanımlıyormuş gibi sunar. Sabitliğin veya içkin öz tabiatın bu tanımlanması (Budizm’de bununla ilgili pek çok yazı bulacaksınız ve buna bazen içkin öz tabiat atfedilmesi de denilir.) bağlanmanın temelidir, çünkü yalnızca bir ‘şeye’ bağlanabilirsiniz. Nehre girip onu tutmaya çalıştığınızda bu mümkün olabilir mi? Su her zaman hareket halindedir. Bir avuç su alır ve tutarsanız ancak o artık nehir değildir. Nehrin kendisi her zaman hareket halindedir; onu yakalayamazsınız. Heraklit’in dediği gibi,

aynı nehre asla iki kez giremezsiniz. Nehre bir isim verir ve "O nehri gerçekten seviyorum, hadi yarın oraya gidelim!" diyebilirsiniz, ancak yarın suya baktığınızda o, bugün oradan geçen suyun aynısı olmayacaktır. Oradaki görünüme bir isim vererek onu bir 'şey' olarak ele alabilir ve kendinize bunun daha sonra da aynı "şey" olduğunu söyleyebilirsiniz, ama aslında nehirde bir "şeylik" yoktur, o hareketten ibarettir. Sinemaya gittiğinizde de aynı şey olur: Film başlar -bu bir dizi harekettir- ve sonra biter. Film hareketten başka bir şey değildir. Filmi evde televizyondan izliyorsanız duraklat düğmesine basıp filmin tek bir karesine bakabilirsiniz, ama bu nehirden bir avuç su almak gibidir. Film işlev görür, çünkü bizi her düzeyde uyarır. Ses vardır, diyalog vardır, dramatik gerilim vardır, renk vardır vs. Film bizim için işlev gördüğünde filme katılırız, filmle bir ilişkiye gireriz, filmde olanlardan etkilenir ve harekete geçiriliriz.

Hayat böyledir: Sürekli değişen bir sürecin katılımcısı olarak var oluruz ve katılımımız da her zaman değişen bir harekettir. Yani normalde sabit olarak kabul ettiğimiz her şey: Ben, benim, kendim, bu oda, bu şehir, bu ağaçlar, kuşlar - bunların tümü hareket ediyorlar. Tüm bu evren hareketten başka bir şey değildir. Tam burada oturduğumuz sırada gökyüzü biraz daha karardı ve bu odanın rengi değişti. "Çünkü ışığın niteliği duvarda farklı bir şekilde parlıyor - duvar aynı duvar ama sadece farklı görünüyor çünkü ışık farklı." diyebiliriz. Ama bu doğrudan algıyı bir kavram, bir hikaye ile örtmektir. Gerçekte deneyimlediğimiz şey, katılmakta olduğumuz dönüşen bir çevredir ve ışıktaki değişim, duygusal oluşagelişimizde bir değişime neden olur.

Eğer öyleyse, düşüncelerim, hislerim, duygularım, algılarım, "benim" bedenim, "benim" sahip olduklarım, tüm bunlar yalnızca etkileşim halinde olan ve titreşen büyük bir hareket akışıysa dingin ve berrak olma olasılığı nedir? Bu hareketin ortasında tüm bu deneyimin bir deneyimleyeni var. Bu odada bulunan her birimiz, henüz uyumadıysak, bir şekilde bir tür deneyim yaşıyoruz. Peki bu deneyimi deneyimleyen kim? Kendin olma deneyiminizin deneyimleyeni kim? "İşte ben, burada oturuyorum, ben buradayım ve her şey yolunda!.." Eğer buna kapılırsam (inanırsam) kendimi gelip geçen bir düşünceyle özdeşleştirerek deneyimin gerçek deneyimleyicisini örtüleyeceğim.

Ama eğer bunun bir düşünce, bir inşa faaliyeti olduğunu yakalayabilirsem kendimi bu inşa edilmiş ve gelip geçen düşünceyle özdeşleştirmek yerine deneyimleyenin böyleliğine (gerçekte nasıl olduğuna), zihnimin kendi hakiki mevcudiyetine açılabilirim. Peki deneyimin sonsuz akışını bir ayna gibi yansıtmakta olan bu zihnin niteliği nedir?

Meditasyonun amacı, gelip geçici deneyimin her anında önsel olarak daima hâlihazırda burada olan açık deneyimci, saf farkındalık olarak daha fazla mevcut kalabilmemizi desteklemektir. Ancak bu açıklık hali, ırmağın kıyısında oturup akan nehre bakan birinin haline benzemez. Bu farkındalık "Bana neler olduğunun farkındayım." demek anlamına da gelmez. Çünkü onu aramaya başladığımızda görürüz ki; farkındalığın kendisinin bir şekli veya bir rengi yoktur, o hiçbir yerde durmaz, hiçbir yerden gelmez ve hiçbir yere gitmez. O deneyim akışından ayrı değildir, o ortaya çıkan deneyimden mutlak şekilde ayrılmazdır ve buna karşın yine de deneyimle de aynı değildir. Bunu deneyimledikçe, aslında düşündüğümüz kişi olmadığımızı göreceğiz. Tabii ki işe gitmeye, yemek yemeye, arkadaşlarımızla konuşmaya vb. devam edişimiz bağlamında, olduğumuzu düşündüğümüz kişi gibi olmaya devam edeceğiz - bir psikoz hastası haline gelmeyeceğiz. Ama göreceli düzeydeki oluşumuzun gerçek doğamızı (tabiatımızı) belirlemediğini görebileceğiz.

Zihnin kendisi, bu açık farkındalık, tezahür edişin hareketini gösteren bir ayna gibidir. Ancak tezahür, zihnin farkındalığının bir aynası değildir; o zihnin farkındalığını göstermez çünkü farkındalık biçimsizdir, şekilsizdir, kavranılamazdır. Farkındalığımız tüm

deneyimlerimizin temelidir, çünkü farkında olmasaydık hiçbir şey deneyimleyemezdik. Kavranılamaz olan bu farkındalık içinde bilincimiz, “Ben senden tamamen ayrı bir kişi olarak burada oturuyor ve benden tamamen ayrı bir kişi olan seninle konuşuyorum.” bilinci olarak ortaya çıkıyor. Ama seninle konuşabilmem için benimle birlikte mevcut olman gerekiyor. Yani tezahür seviyesinde, sen zihinde beliriyorsun ve ben de zihnimde beliriyorum. Ancak bu, zihnimin içindeki ayrı bir ben olarak zihnimin dışında olan sana baktığım anlamına gelmiyor. Özne ve nesne birlikte ortaya çıkıyor; kendimizin ve birbirimizin kendisini gösteriminin ayrılmaz bir şekilde aynı anda farkında oluyoruz.

Zihnin kendisinin tamamen saf olduğuna dair Dzogchen anlayışının özü budur. Tibetçe’de buna, “en başından beri saf” manasına gelen *kadağ* denir ki, bu zihnin hiçbir zaman kısıtlanmadığı, kirlenmediği, ve herhangi bir şeyle ilişki içerisinde olmadığı anlamına gelir - o sonsuzdur. Ve bu zihnin açıklığında şimdi, işte burada, tam bu anda olan her şey kendisini gösteriyor; birbirimizle, odayla, Freiburg’la birlikte oluşa geliyoruz, her şey kendiliğinden burada. Bu, zihnin doğal saflığının ışıltısıdır ve Tibetçe’de, tüm olarak gelen, aniden (bir anda) gelen, spontane olarak kendisini gösteren, “işte şimdi tamamı burada” manasına gelen *lhundrup* olarak adlandırılır. Zihnin saflığı dingindir, çünkü hiçbir şey onu rahatsız edemez. O dokunulmaz, lekelenmez ve olan hiçbir şey tarafından kirletilmezdir.

Örneğin, diyelim ki zihnimde bir düşünce, kendisinden hoşnut olmadığım, olumsuz bir düşünce ortaya çıkıyor ve bunun üzerine “*James, böyle bir düşünceye sahip olmamalısın!*” diye düşünüyor, zihnimde kendisini gösteren düşünceden dolayı rahatsızlık duyuyorum. Buradaki rahatsızlığımın sebebi, bunun sözde “benim zihnimde” gerçekleşmesidir. “Bu kedi benim bahçeme sığıyor.” “Bu benim zihnim” diye düşünüyorum ama bu “benim” kimdir? O zihinde ortaya çıkan bir düşünceden ibarettir ve zihinden doğan bir düşünce zihnin sahibi olduğunu iddia etmektedir. Bu Kristof Kolomb’un Amerika’yı keşfettiğini söylemek gibidir. Daha önce orada hiç kimse yok muydu? “Bir Amerika olduğunu kimse bilmiyordu, ama Bay Kristof Kolomb oraya vardı ve bir Amerika’mız oldu.” Bu, dünyanın tersten okunuşudur. “Benim zihnim” zihinde ortaya bir düşüncedir. Ancak farkındalığın enerjisi bir özdeşleşme, bir bağlanma ve bir yatırım olarak bu düşüncenin üzerine çöktüğünde, bu durumda zihnim, içerisinde ortaya çıkan bir düşünceden ibaretmiş gibi deneyimlenir. Bu, iyi düşünceleri içine çekip kötü düşünceleri dışarı atmak istediğim, güvende tutmam gereken kişisel bir bahçeye sahip olmaya benzeyen bir vaziyettir.

Buna karşın, bu özdeşleşme seviyesinden gevşediğimizde, zihnin kendisi doğal olarak dingin ve berraktır. Bu zihin, “benim zihnim” değil içerisinde “benim zihnimin”, “benim bilincimin”, “benim tarihimin”, “benim sevdiğim ve sevmediklerimin” ortaya çıktığı farkındalığın kendisi, doğal haldir. Tekrar tekrar okuyacağınız geleneksel Dzogchen metinleri bu yüzden daima zihninizi dingin hale getirmeye çalışmayın, zihninizi berrak hale getirme çabasına düşmeyin der. Çünkü zihninizi dingin hale getirmeye çalışmakla meşgulseniz, bu asla bitmeyecek bir iştir ve zira zihninizi sakinleştirme eyleminin kendisi bizatihi etkinlik ile özdeşleşme ve etkinliğe ayrı bir benlik algısı üzerinden katılmak anlamına gelir. Zihnin kendisi asla hareket etmediği halde zihnin içeriği olan tüm hareketlerin zeminidir. Hareket her zaman çalkantılıdır, o hiçbir zaman dingin ve berrak olamaz ve bunun bir gereği de yoktur.

Bu nedenle, Dzogchen bakış açısına göre en önemli şey, kendi zihninizin doğasını tanımak, farkındalığın (rigpanın) doğmamış doğasını doğrudan olarak deneyimlemektir ki, böylece onu her zaman nesne alanıyla ilişkili olarak hareket eden ve bu nedenle hiçbir zaman dingin ve berrak olamayacak olan, müdahil olan bilinçle karıştırmayı bırakabilirsiniz. Bunun farkına varırsak kendimize karşı daha hoşgörülü olabiliriz. Nasıl

olduğumuz konusunda daha kabullenici olabiliriz. Kendinizi değiştirme çabasını bıraktığınızda, çaba harcamadan değiştiginizi, diğer insanları manipüle ve kontrol etme çabasını bıraktığınızda, onların niyetlerinin sizinkiyle birlikte kolayca aktığını görürsünüz. Dünyayı özne ve nesne olarak ayırmadığımızda, dünyaya düşman gibi ya da kendisinden bir şeyler çalınacak bir şey gibi davranmadığımızda, iş birliğinin bize ihtiyacımız olanı zahmetsizce getirdiğini görürüz. Ve zihnin doğası sonsuz olduğu için her zaman halihazırda mevcuttur, O hep buradadır, ancak yakalanılacak bir şey değildir.

Bu, meditasyonda ve uygulamada yapmaya çalıştığımız şeyin merkezi noktasıdır. Bunu anlamazsak, doğası dingin olmayan bir şeyi dinginleştirmeye çalışmakla çok çok uzun yıllar ve yaşamlar boşa harcanabilir. 1950'lerde ve 60'larda büyüdüm ve insanlar o zamanlar, yaygın bir şekilde doğayı fethetmekten bahsediyorlardı. Edmond Hillary, Everest Dağı'na ilk kez tırmandığında "Everest'i 'fethetti'; insanlar çölü ve diğer her şeyi fethediyor." denilmekteydi. Ancak şimdi aslında kendi fethetme çabalarımız tarafından fethedildiğimizi görmeye başlıyoruz.

Denizlerde artık eskisi kadar çok balık yok, birçok ülkede toprak yoruldu ve tükendi; yakıt ve kömür kaynakları neredeyse tamamen harcandı. Dış dünyayla ilişki kurma biçimimizle zihnimizle ilişki kurma biçimimiz tamamen aynıdır, çünkü ikisi tamamen aynı şeydir. Dünya, dışımızda olan bir şey değildir; dünya, saf zeminden ayırt edilemez deneyimsel enerji akışının bir tezahürüdür. Ve içsel bölünmemizden kaynaklanan ıstırabımız, davranış biçimimizden dolayı çevremizde ortaya çıkan ıstırabın içerisinde yankılanır.

Umarım tüm bunlar hakkında düşünebilirsiniz ve iç ve dış dünyanız dingin ve berrak olur. Bu akşam buraya geldiğiniz için teşekkürler. Burada sizinle birlikte olmak benim için bir zevkti ve hepinize iyi dileklerimi sunuyorum.